اعوذ بالله من الشیطن الرجیم

بسم الله الرحمن الرحیم

جادوی شیاطین (قسمت یکصد و سی و دوم)

روزه و استایل زندگی (بخش سوم)

یکی در مورد عشق نوشته بود که:

"من که در منجلاب عشق غرق شده ام ، هیچ جوره نمی توانم جلوی خودم را بگیرم... گویا قلبم از سنگ و در گوش هایم پنبه هست ، هیچ چیزی آرامم نمی کند و اعتیاد به عشق و خیالبافی های مربوط به آن مصرف دائمی ام شده است و با علم به غلط بودن این روش، هر کاری میکنم نمی توانم خودم را کنترل کنم و از دست آن نمی توانم خلاص شوم..."

این نوشته ثابت می کند که مفاهیم عشق ، مشکلات جدی در زندگی برای انسان پیش می آورد و مخصوصا محتواهای بعضی کانالهای مجازی اینچنین شکستهایی را برای انسان شدت می بخشند. نویسنده این پیام، به روش غلط خود واقف است ولی نمی داند چطوری از دست آن خلاص شود.

این جور مشکلات و گرفتاریها مربوط به تمام انسانهاست و راهنمایی های خدا برای نجات از این جور حالات است. خدای حکیم مهربان، انسان را تنها نمی گذارد و آن قادر متعال با دستورات ساده، می خواهد ما را از این غل و زنجیرها نجات دهد. این حالتهای روحی روانی، وقت آدمی را کامل میگیرد و جوری انسانها غل و زنجیر میشوند که انگار تمام دنیا روی سرشان آوار شده است. اهمیت این موضوع از آن جا مشخص می‌شود که مثلاً گاهی فرد بیکار است ولی وقت انجام هیچ کاری را ندارد، زیرا او در قسمتهای عقل و احساس خود سرش شلوغ است؛ مشغول عشق و خیال پردازی و چاکرا بازی و کارهای خیالی دیگر. این یک نوع طلسم و جادو است. آیا خدای حکیم راهکاری برای نجات از این حالات ارائه داده است؟ آدمی چطوری می‌تواند این کارها را قطع کند و این زنجیر را بشکند. قطعا خدای مهربان راهکار ساده ای برای نجات از این طلسم ارائه داده است.

یا گاهی افراد شب نشینی می‌کنند و دوست ندارند که بخوابند؛ آنها فکر می‌کنند که اگر بخوابند یک چیزی تمام می‌شود و یا یک ارتباطی تمام می‌شود. این همان کسب و دریافت هورمون و دوپامین ناری است. این نوع دوپامین توسط خیالبافی و مفاهیم عشق تولید میشود (دوپامین). خیال بافی‌ها و عشق نوعی احضار اجنه و شیاطین است و این ارتباط ناشناخته نوعی حرف زدن و تعامل دوطرفه با اجنه و شیاطین است. اما انسان چطوری میتواند از این حالت دوری کند و خود را نجات دهد؟

خدای قادر متعال میداند که راز سلامتی جسمی و روانی انسان در چیست. لایه جسم خاکی ما، لایه ناری ما، لایه احساس و لایه تعقل چهار لایه مادی هستند که هر انسانی

آن را داراست. وقتی از امساک و دوری جستن صحبت میشود، باید در هر چهار لایه اجرا شود و گرنه نمیتوان از مشکلات احساسی و عقلی و ناری رهایی پیدا کرد. گاهی آدمی نمیتواند با عقل و احساس خود، مشکلات مربوط به عشق و خیالپردازی را حل کند. عشق هم یک نوع خیال پردازی است، با این تفاوت که افراد به خود می قبولانند که مثلا واقعی است. یکی بود که ظرفش را می شکستند، ولی خیال میکرد که فردی که ظرفش را شکسته است، عاشقشه! این یک نوع خیالپردازی است.

اما این یک واقعیت است که این نوع خیالپردازی ها گاهی آنقدر سنگین و جدی و قابل باور میشود که به سادگی نمیتوان از دست این نوع خیالپردازی ها نجات پیدا کرد و آدمی به آن معتاد میشود. ما برای رهایی از این حالت، باید خودمان را جوابگو کنیم و تعهدی برای خود ایجاد کنیم. همانطور که اگر شما یک روز روزه ماه رمضان را عمدی بخورید، باید تاوان سنگینی پس بدهید که در قرآن هم ذکر شده است. به ازای هر روز شکستن عمدی روزه ماه رمضان، باید ۶۰ روز متوالی روزه بگیرید و یا ۶۰ نیازمند را اطعام دهید. با این تاوان سنگین، دیگر کسی به فکر خوردن عمدی روزه نیست. اما آیا روزه‌دارها برای لایه‌های احساس و عقل خود هم چنین تاوانی را حاضرند بپردازند؟ لایه احساس و عقل هم خوراک دارند. خوراک آنها عشق و خیالپردازی است. تقریبا تمام افرادی که روزه اند، شکم خود را از خوردن منع میکنند و آن را اجرا میکنند؛ حتی اگر کسی آنها را نبیند. این خیلی خوب است. اما آیا همین فرد در لایه عقل و احساس خود هم، روزه نگه می‌دارد و خیال پردازی و مسائل عشق را بر خود ممنوع می‌کند؟ و اصلا چطور اینها را بر خود منع کند؟

شنوایی ما بر بینایی ما مسلط است. با یکی احوال پرسی می کنید او شما را نگاه می‌کند اما فکرش جای دیگریست، اما اگر او را صدا بزنید، متوجه می‌شود و توجهش به شما جلب می‌شود و به این طریق شنوایی بر بینایی مسلط است. اما اگر نتوانید با صدا زدن او را متوجه کنید باید به او دست بزنید و با حس لامسه توجه او را جلب کنید. این دو مثال ثابت می‌کند که شنوایی بر بینایی تسلط دارد و همچنین لامسه بر شنوایی تسلط دارد. یعنی هر چقدر که ما به لایه فیزیکی و قابل لمس تر نزدیک‌تر شویم احتمال بیدار شدن بیشتر است. سرعت نور (بینایی) از سرعت صوت (شنوایی) بیشتر است و سرعت صوت هم از حرکت دست (حرکت بدنی) بیشتر است.

به همین طریق کسی که در خیال پردازی‌ها و مسائل عشق غرق شده است، اگر بخواهد از این حالات بیرون بیاید و خود را نجات دهد، برای انجام این کار باید از لایه‌های فیزیکی‌تر و قابل لمس تر شروع کند. کسی که در خیال پردازی و مسائل عشق خیلی غرق شده است، نمی‌تواند این مشکل را به سادگی ترک کند و او بهتر است که ترک این ممنوعیت را از ممنوعیتی بر لایه فیزیکی و جسمی خود شروع کند؛ یعنی روزه بگیرد. دستوراتی که خدای مهربان به ما داده است، راه حل همه مشکلهاست. آن قادر متعال همه راه حلها را فرموده است، فقط باید اجرا شود.

در روزه جسم او امساک می‌کند و او در این حالت می‌تواند این امساک را به عقل و احساس خود هم تاثیر دهد و به این طریق خود را از تسلط احساسی و عقلی و ناری نجات دهد. زیرا او بدون روزه جسمانی قادر به امساک در لایه عقلی و احساسی خود نیست و پس بهتر است که آن را از جسم خود شروع کند. ما هیچ وقت روزه جسمی

خود را نمی‌شکنیم و پنهانی در آشپزخانه غذا نمی‌خوریم. این یک عهدی است که آن را رعایت می‌کنیم. برای نجات از دست شیاطین باید همین عهد را در مورد لایه‌های عقل و احساس خود هم اجرا کنیم و این کار باید از لایه جسم شروع شود. این نوع عهد، بسیار بازدارنده است. وقتی شما روزه می گیرید و لایه جسمی خود را از خوراکیهای مختلف دور نگه می دارید و امساک می کنید؛ یک پله به بالا حرکت کرده اید و همین حرکت را ادامه میدهید و همین امساک را بر لایه عقل و احساس و لایه ناری خود اجرا می کنید. از ما حرکت، از خدا برکت. برای نجات از دست خیال پردازی و مسائل عشق و چاکرا بازی، باید امساک را از لایه جسم شروع کنیم. بعضی باتری ها میخوابند که با یک شوک دوباره به کار می افتند. روزه و امساک در لایه جسمانی مثل شوک وارد کردن به باتری خوابیده است که باعث به وقوع پیوستن عهد در لایه های عقل و احساس میشود.

در آتش سوزی های جنگلها و دشتها، آتش نشان ها کار جالبی انجام میدهند. آنها برای جلوگیری از نفوذ آتش سوزی به سایر نقاط دشت و یا جنگل، محوطه دور و بر آتش سوزی را به اندازه یک متر می‌سوزانند، تا جلو سرایت آتش به سایر نقاط را بگیرند. این کار یک نوع امساک و حرکت است برای جلوگیری از گسترش بیشتر آتش‌سوزی و در نهایت خاموش کردن آن. برای جلوگیری از خیال پردازی ها و متوقف کردن آن، باید از امساک جسمی شروع کرد و این یک نوع مهندسی معکوس است که خدا آن را در روزه برای ما گذاشته است. ما به همین خاطر به آن مهندسی معکوس میگوئیم زیرا ما قاعدتا باید از لایه های بالایی (عقل و احساس)، لایه جسمی

خود را از مشکلات و بیماریهای جسمی دور کنیم و این روش خیلی ساده تر و معقولانه تر است. اما گاهی لایه بالایی آتش می گیرد و نمیتوان آن را خاموش کرد (عشق یک نوع دیوانگی است که لایه های عقل و احساس را آتش میزند). به این طریق مهندسی معکوس میکنیم و به وسیله و کمک گرفتن از لایه جسمی، لایه های بالایی را نجات میدهیم. روزه ماه رمضان مهندسی معکوس است برای نجات لایه های عقل و احساس و ناری.

خوشبختانه ماه رمضان نزدیک است و ما باید منتظر روزه این ماه باشیم تا که بتوانیم خود را از آتش سوزیها و مشکلات لایه های بالایی نجات دهیم. به همین خاطر باید بدانیم که روزه بعد از نماز مهمترین رکن دین است و حتی شاید به اندازه نماز مهم باشد. کنترل تغذیه در لایه جسمانی آنچنان مهم است که بطور قطع به یقین می توان گفت که با تغذیه میتوان کل جریان زندگی را عوض کرد. یک جایی خواندم که بعضی مردم در یک کشور خارجی، یک قطعه پلاستیکی روی زبان نصب میکنند تا که مجبور شوند کمتر بخورند و لاغر شوند و یا خیلی ها عمل کوچک کردن معده انجام میدهند تا که کمتر بخورند. وقتی آدمی به این راه حلهای خطرناک و در عین حال مسخره فکر میکند، متوجه اهمیت موضوع میشود که مهمترین اعتیاد در جامعه جهانی، عدم کنترل تغذیه و پرخوری است.

در میان بسیاری از مسلمانان، دید غلطی در مورد خوردن وجود دارد، مردم با این توصیه بزرگ می‌شوند که : طبق سنت، بشقاب غذا را کامل تمام کن. یعنی هر مقدار از غذا که به شما داده می‌شود را باید تا آخر بخورید و به اصطلاح طبق سنت عمل

کنید! این جمله های غلط دقیقا برخلاف فرموده قرآن است که می فرماید بخورید و بیاشامید و زیاده روی نکنید.

یک جایی در فضای مجازی، جمله ای دیدم ولی یادم نیست از چه کسی بود. او جمله درستی گفته بود:

انسان تنها زمانی میتواند خوشحال و شاد باشد که فکر نکند هدف از زندگی ، خوشحال بودن است.

این جلمه را میتوان به خوردن هم تطبیق داد. هدف از خوردن لذت بردن و پرکردن شکم نیست، بلکه هدف از خوردن برآورده کردن نیازهای بدن است و البته در این مسیر، لذت هایی هم خواهد بود.

دو دید و بینش در مورد خوردن وجود دارد:

1- **برآورده کردن کالری و سایر مواد مورد نیاز بدن**
2- **پر کردن اعضاء داخلی بدن مثل معده و کبد و کلیه و روده و ...**

یکی از خصوصیات خوردن در جهنم؛ پرشدگی بیش از حد است. همانطور که آیه می فرماید: فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ = پرشدگی بیش از حد

برآورده کردن سیری؛ به آن معنا نیست که آنقدر بخورید که دیگر جا نشود. بلکه به آن معناست که نیازهای اصلی بدن برآورده شود.

فَإِنَّهُمْ لَآكِلُونَ مِنْهَا فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ﴿۶۶﴾ پس [دوزخیان] حتما از آن می خورند و شکمها را از آن پر می کنند (۶۶)

ثُمَّ إِنَّ لَهُمْ عَلَيْهَا لَشَوْبًا مِنْ حَمِيمٍ ﴿۶۷﴾ سپس ایشان را بر سر آن آمیغی از آب جوشان است (۶۷)

ثُمَّ إِنَّ مَرْجِعَهُمْ لَإِلَى الْجَحِيمِ ﴿۶۸﴾ آنگاه بازگشتشان بی گمان به سوی دوزخ است (۶۸)

إِنَّهُمْ أَلْفَوْا آبَاءَهُمْ ضَالِّينَ ﴿۶۹﴾ آنها پدران خود را گمراه یافتند (۶۹)

فَهُمْ عَلَى آثَارِهِمْ يُهْرَعُونَ ﴿۷۰﴾ پس ایشان به دنبال آنها می شتابند (۷۰)

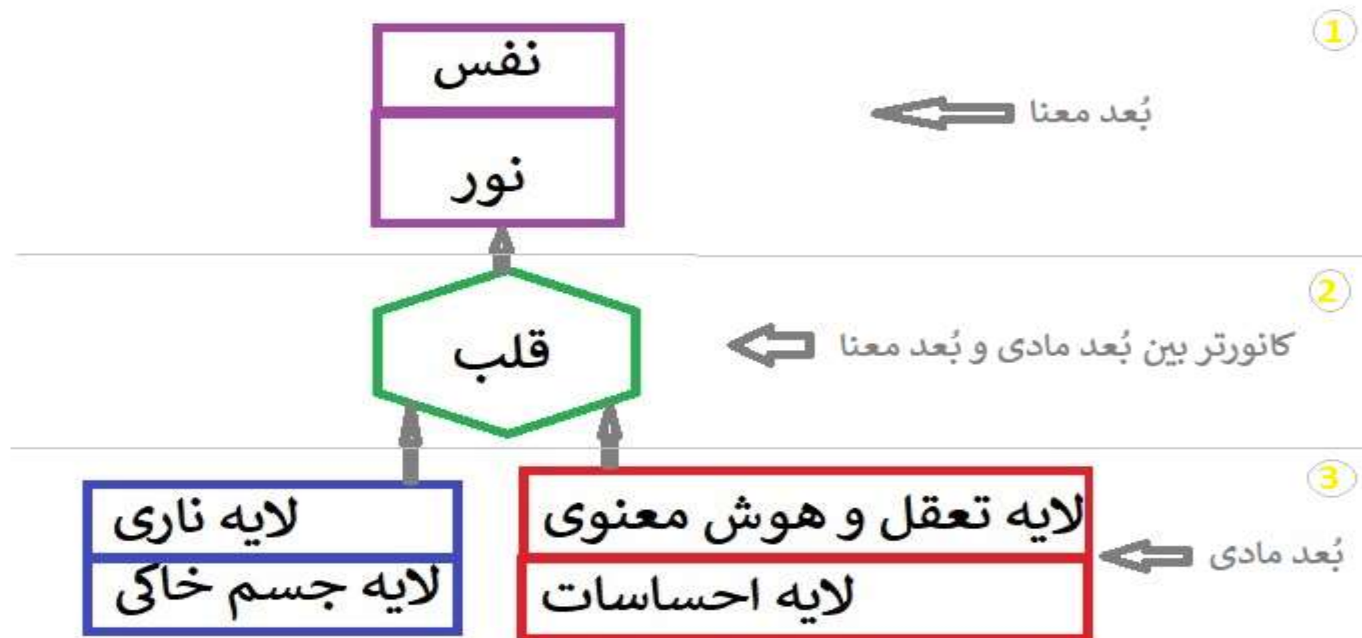
وَلَقَدْ ضَلَّ قَبْلَهُمْ أَكْثَرُ الْأَوَّلِينَ ﴿۷۱﴾ و قطعا پیش از آنها بیشتر پیشینیان به گمراهی افتادند (۷۱)

گرسنگی کشیدن در رماه رمضان، ضد بیماری است. سلولهای سرطانی پرمصرف هستند و اما در حین گرسنگی، اولین سلولهایی که از بین میرود، همین سلولهای

پرمصرف هستند. مصرف مداوم و زیاد کربوهیدارت و قندها، مقدار هورمونها را از حالت تعادل خارج میکند و برای دفعات بعدی، تنظیمات سیری و گرسنگی در بدن به هم می خورد. گاهی بدن گرسنه نیست و نیازی به موارد غذایی ندارد ولی فرد حس گرسنگی بهش دست داده است؛ زیرا هورمونها تنظیمات خود را از دست داده اند و نامیزان شده اند. روزه هورمونها را دوباره تنظیم میکند.

ما در طول سال، نیازهای کاذب زیادی برای خود درست می کنیم. خیلی از این نیازها، حتی مضر و بیهوده هم هستند. هر چیزی را نگاه می کنیم، هر چیزی را گوش می دهیم، هر چیزی را تصور می کنیم و ... یکی دیگر از معانی امساک این است که خود را از نیازها و عادات کاذب دور کنیم. روزه ماه رمضان فرصت بسیار مناسبی است تا که این تمرین را روی خود اجرا کنیم و از نتیجه آن لذت ببریم. این نیازهای کاذب اگر بعد از یک سال دور ریخته نشوند، موجب بیماریهای روانی خواهند شد. خدا بیخودی دستور روزه داری نمی فرماید. معنای ساده روزه، گرسنگی دادن به بدن است ولی در معانی بالاتر گرسنگی دادن به تمام زالوهایی است که از بدن شما تغذیه میکنند.

آن قادر متعال میداند که راز سلامتی انسان در چیست. لایه جسم خاکی ما، لایه ناری ما، لایه احساس و لایه تعقل چهار لایه مادی هستند که هر انسانی آن را داراست.



در حین روزه باید مواظب این چهار لایه مادی هم باشیم. با مدیتیشن ، خیالپردازی و چاکرابازی برای لایه ناری خود تغذیه فراهم نکنیم. لایه ناری مثل لایه جسمی، غذا نمی خورد، بلکه تغذیه او از طریق مدیتیشن، خیالپردازی، عشق، چاکرابازی، آهنگهای آلفایی و غیره بدست میاید. باید مواظب لایه احساس خویش باشیم که احساسات خود را کنترل کنیم و آن را با آهنگهای چرت و پرت پر نکنیم. عقل خود را هم تمیز نگه داریم. روزه فرآیند پاکسازی از پایین به بالاست؛ برخلاف تغذیه معنوی که از لایه بالایی به پایین است.

بنابراین روزه واقعی، روزه تمام چهار لایه مادی ماست. ماه رمضان به معنای واقعی تعمیرگاه سالانه کالبدهای ماست. زیرا این چهار لایه برهم تاثیر میگذارند و تاثیر گذارند. در قسمتهای قبل ثابت شد که وقتی معنویت غلط بکار می بریم، درتولید بیماری جسم ما تاثیرگذار است. وقتی معنویت غلط و تضاد در لایه های بالایی بوجود

آیند، این تضادها بعد از مدتی روی جسم ما نمودار خواهند شد و به بیماری جسم خاکی تبدیل میشوند. بنابراین وقتی روزه می گیریم، باید در هر چهار لایه مادی روزه بگیریم. همانطور که در مورد جسم خاکی خود، از خوراندن غذا امساک می کنیم، باید از خوراندن مدیتیشن، خیالپردازی، احساسات افراطی و منطق غلط به خود هم امساک کنیم.

حتی این مورد در رابطه با غسل و وضو هم صادق است. وقتی غسل می کنیم، باید هر چهار لایه را غسل کنیم. یعنی در حین غسل، ابتدا بدن جسمی خود را می شوییم؛ در همان حال باید لایه ناری خود را از هم از انواع مدیتیشن، خیالپردازی و لایه عقل و احساس خود را از انواع احساسهای غلط و توهمی بشوییم. این در مورد روزه هم صادق است. هر چیزی را به احساس تبدیل نکنیم و مقداری از بروز احساسات امساک کنیم و همچنین از چاکرابازی های ناخواسته دوری کنیم.

هدف از رمضان، فقط گرسنگی کشیدن نیست؛ بلکه سوزاندن خیلی چیزهاست که در لایه جسم خاکی، ناری و عقل و احساسات هم انباشته شده است و اضافی است. کلمه رَمَضان در عربی مشتق از ریشه «رَمَض» به معنای شدّت حرارت و به معنای سوزانیدن است. سلولهای بدن ما مواد اضافی زیاد دارند که مصرف نشده است و در این ماه مصرف و سوزانده میشوند. بدن ما چربی های زیادی احتکار میکند که در این ماه سوزانده میشود. راز سلامتی جسم خاکی ما در این سوزاندن است. این سوزاندن مربوط به لایه ناری و عقل و احساسات هم هست. باید احساسات اضافی و کنترل نشده و مفاهیم عشق را هم سوزاند. طمع و زیاده خواهی و احتکار به بدن ما هم

سرایت میکند. بعضی ها خیلی لباس دارند ولی توی عمرشان هیچ استفاده ای نکرده اند. این مساله برای جسم ما هم رخ میدهد. هدف از روزه، فقط گرسنگی نیست و بلکه هدف بسیار مهمتری پشت آن خوابیده است. مصرف مواد انباشته شده در بدن و پاکسازی چهار لایه مادی، جزو هدف اصلی روزه ماه رمضان است. غم و اندوه یک نوع احساسات افراطی هستند. سرخوشی بیش از حد هم یک نوع احساسات افراطی هستند. روزه باید این نوع احساسات غلط را بسوزاند. آدمیان باید احساسات واقعی (طبیعی) خود را بروز دهند و آن را مصرف کنند. مثلا در مقابل آیات و نشانه های خدای رحمان به سجده افتند و گریه ها و خوشحالی های خود را در اینجا بروز دهند و آن را مصرف کنند و این هم خودش نوعی سوزاندن خوب است. در کل فلسفه روزه ماه رمضان این است که در این ماه چیزهایی که بصورت احتکار شده داری، استفاده کنی و آن را برای بعد انبار نکنی. خیلی از مردم که روزه نمی گیرند، بعدا مجبور میشوند که با اعمال جراحی، چربی های اضافی را بردارند. اما در فرآیند روزه، سلولهای ضعیف زنده میشوند و سلولهای سرطانی که به نوعی اضافی هستند، میسوزند و از بین میروند.

روزه یک کتاب است. کتاب یعنی نوشته شده. وقتی خدا می فرماید کتب علیکم الصیام **یعنی روزه یک امر و دستور کتبی است. دستور کتبی را باید حتما انجام داد و حتی اگر سختی هایی داشته باشد و برخلاف مرام و مسلک شما باشد، باز باید انجام داد. این همان سوزاندن است.**

وقتی دو نفر زیاد با هم صحبت کنند، بعد از مدتی چیزی برای گفتن ندارند و در نتیجه رو به غیبت می آورند. پرخوری هم اینطوری است که به بدن ما آسیب میرساند. علائم سیری و گرسنگی در بدن ما بعد از یازده ماه به هم میریزد و بدن ما بدون آن که بدانیم، بیخودی دستور گرسنگی و یا سیری میدهد و بیشتر چاقی ها و بیماریها از این ناشی میشوند. مثلا موقع افسردگی، علائم گرسنگی از طرف بدن ما صادر میشود که نشان از عدم تنظیم بدن دارد و این یعنی بدن ما سنسور تشخیص گرسنگی و سیری اش به هم ریخته است. اما روزه تمام اینها را دوباره به حالت دفالت بر می گرداند. که اگر مثلا سنسور دوپامین به هم بریزد، آدمی دچار گرسنگی کاذب و یا سیری کاذب میشود.

روزه برای پیدا کردن یک تمایل است که خدا در مورد آن بسیار شدید هشدار داده است. خدای مهربان به کسانی که به غذاهای مسکینانه تمایل ندارند، شدیدا هشدار داده است (وَلَا يَحُضُّ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ **). باید در این دنیا کاری کنیم که به این نوع غذاها حض و تمایل پیدا کنیم. تنها راه چاره ، روزه داری است. در روزه داری معمولا ساده ترین غذاها هم خوشمزه میشوند و این نوع حس خیلی خوب است.**

إِنَّهُ كَانَ لَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ ﴿۳۳﴾ چرا که او به خدای بزرگ نمی گروید (۳۳)

وَلَا يَحُضُّ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ ﴿۳۴﴾ و به طعامهای مسکینانه تمایل ندارد (۳۴)

فَلَيْسَ لَهُ الْيَوْمَ هَاهُنَا حَمِيمٌ ﴿۳۵﴾ پس امروز او را در اینجا حمایتگری نیست (۳۵)

وَلَا طَعَامٌ إِلَّا مِنْ غِسْلِينٍ ﴿٣٦﴾ و خوراکی جز چرکابه ندارد (۳۶)

لَا يَأْكُلُهُ إِلَّا الْخَاطِئُونَ ﴿٣٧﴾ که آن را جز خطاکاران نمی خورند (۳۷)

هر فردی باید خودش را متقاعد کند که به غذاهای ساده و بی مزه و کم امکانات و مسکینانه تمایل پیدا کند. این مساله آنقدر مهم است که خدای مهربان همین آیه را در جای دیگری هم ذکر فرموده است. دین در قرآن به معنای بینش و سبک زندگی است. خدا در آیه می فرماید (أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ **) آیا کسی که دین را رعایت نمی کند را دیده ای؟ در آیه بعدی نتیجه رعایت نکردن را بیان فرموده است: نتیجه رعایت نکردن دین، راندن یتیمان از خود و عدم تمایل به غذاهای مسکینانه است.**

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ ﴿١﴾ آیا کسی را که دین را دروغ می خواند دیدی (۱)

فَذَلِكَ الَّذِي يَدُعُّ الْيَتِيمَ ﴿٢﴾ این همان کس است که یتیم را بسختی می راند (۲)

وَلَا يَحُضُّ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ ﴿٣﴾ و به خوراك مسکینانه ترغیب نمی کند (۳)

آیه وَلَا يَحُضُّ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ **معنای مهمتری هم دارد. طعام علاوه بر غذا، به معنای فیدبک هم هست. فیدبک یعنی نتیجه عمل. بعضی مواقع آدمی کارش به جایی میرسد که فیدبک کارهایش به او لذت نمی دهد. در این حال** طَعَامِ الْمِسْكِينِ **یعنی فیدبک کارهای ساده. مثلا از اینکه بعد از غذا خوردن شکرگزاری کند، عارش می**

آید و به این طریق فیدبک کارها و امور روزانه خود را از دست میدهد. زیرا فیدبکهای ساده به او لذت نمی دهد. در حالی که کسب معنویت در گرفتن همین فیدبکهای ساده است. در هر کاری که انجام می دهیم، سعی کنیم به فیدبکهای معمولی و ساده رضایت دهیم و گرنه نا امید و سرخورده میشویم. گاهی یک مسافرت ساده و کم هزینه میتواند فیدبک ساده و در عین حال موثری برای ما داشته باشد. ما به این فیدبکها در امور روزمره خود نیازمندیم و باید بگیریمش. اینها همان کردار نیک هستند که معنویت ما را تغذیه میکنند. بعضی افراد به فیدبکهای معمولی راضی نیستند و آنها برای گرفتن فیدبک مجبورند که هزینه های زیادی بکنند و به این طریق بر خود و جامعه خود فشار وارد میکنند. سبک زندگی غلط اگر ادامه یابد و مداوم باشد، آدمی را مایوس و نا امید میکند. به همین راحتی.

اگر ما به فیدبکهای ساده زندگی رضایت ندهیم و آنها را نگیریم، به مرحله نا امیدی و یاس در زندگی خواهیم رسید. ردپای خودکشی در مراحل زندگی افرادی که خودکشی میکنند، به یکباره بوجود نمی آید و آنها یهویی خودکشی نمی کنند، بلکه سبک و استایل زندگی آنها را به آن سمت میبرد. آنها با خودکشی خود، میخواهند یک موفقیت بدست آورند و یک فیدبک بگیرند. آنها خودکشی را یک موفقیت برای خود به حساب میاورند. یادداشت کسی که خودکشی کرد: "هرچه فکر می‌کنم ادامه دادن به این زندگی بیهوده است. من یک میکروب جامعه شده‌ام، یک وجود زیان‌آور".

اگر چه زندگی در این دنیا و مخصوصا شرایط فعلی خیلی گل و بلبل نیست ولی مشکل از این است که انسانها خودشان را علامه دهر میدانند و فکر میکنند که چهارچوب

کلی زندگی خویش را درست ترسیم کرده اند و در نهایت در آن چهارچوب من در آوردی به نتیجه میرسند که نمیتوانند خودشان را نجات دهند و تصمیم به خودکشی می گیرند. آنها خودکشی را یک موفقیت برای خود بحساب میاورند. نویسنده های بزرگی، که خیلی هم در نوشتن توانا بودند، کارشان به جایی کشید که خودکشی را تنها موفقیت زندگی خود دانستند. آنها فیدبک درستی از زندگی خود نگرفتند (در حالی که فیدبکهای ساده زیادی در کنار آنان وجود داشت) و به این طریق خود را به درد بزرگی دچار کردند و از استعداد و توانایی های خود بدرستی بهره نبردند.

هر وقت گرگ خون بخورد، درنده تر میشود. مصرف کردن زیاده از حد، کار را خرابتر میکند. دلیل آدمخواری ها در طول تاریخ، زیاده روی در خوردن خون و گوشت و جگر و سایر غذاهای خوشمزه بوده است. در قرآن سوره مائده آیه سه وقتی خدای حکیم در مورد حرام کردن انواع گوشتها صحبت می فرماید، در پایان می فرماید که : الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ **الْإِسْلَامَ** دِينًا **یعنی اسلام را به عنوان روش و شیوه زندگیتان انتخاب کردم. در اینجا خیلی واضح میتوان فهمید که دین به معنای سبک و روش و شیوه زندگی و لایف استایل است.**

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ الْيَوْمَ يَئِسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ

وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣﴾

بر شما حرام شده است مردار و خون و گوشت خوك و آنچه به نام غير خدا كشته شده باشد و [حيوان حلال گوشت] خفه شده و به چوب مرده و از بلندى افتاده و به ضرب شاخ مرده و آنچه درنده از آن خورده باشد مگر آنچه را [كه زنده دريافته و خود] سر ببريد و [همچنين] آنچه براى بتان سربريده شده و [نيز] قسمت كردن شما [چيزى را] به وسيله تيرهاى قرعه اين [كارها همه] نافرمانى [خدا]ست امروز كسانى كه كافر شده اند از [كارشكنى در] دين شما نوميد گرديده اند پس از ايشان مترسيد و از من بترسيد امروز دين شما را برايتان كامل و نعمت خود را بر شما تمام گردانيدم و اسلام را براى شما [به عنوان] روش زندگى برگزيدم و هر كس دچار گرسنگى شود بى‌آنكه به گناه متمايل باشد [اگر از آنچه منع شده است بخورد] بى ترديد خدا آمرزنده مهربان است (٣)

خدای حکیم در اینجا مفهوم اسلام را تعریف فرموده است. بنابراین کسی که این دستورات خدا در مورد تغذیه را رعایت نمی کند، در واقع دین اسلام را قبول ندارد و شیوه و سبک زندگی دیگری برگزیده است. خدای مهربان بر ما انسانها منت می گذارد و بهترین و ساده ترین راه حل را برای طی و گذراندن مشکلات دنیای فانی طراحی فرموده است. به همین خاطر او خودش میفرماید که من این روش را برای شما بر گزیدم (وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا**). روشی که خدا برگزیند، بسیار کارا و موثر است. چه کسی بهتر از خدای مهربان که روش زندگی را برای ما انتخاب کند. معنای تسلیم همین است. ما در این مورد باید تسلیم خدای یکتا شویم. خدا سرآمد تمام علوم است. وقتی یک گوشتی را حرام میکند، حتما هزاران دلیل علمی پشت آن است و اگر انسان جاهل هنوز به آن دلایل نرسیده است، دلیل بر اشتباه بودن نظر خدای عالمیان نیست؛ بلکه دلیل بر خام بودن و جهالت انسان است. بهتر است که بعضی**

انتخابها را به پروردگارمان وا گذاریم. انسان سعی دارد که انتخابها را خودش انجام دهد و در نتیجه اشتباهات فوق العاده بزرگی میکند و در طول زمان زندگی مسخره ای خواهد داشت و همین تصمیمات جاهلانه باعث ایجاد شرایط آخر الزمانی خواهد شد. چیزی که خدا به آن رضایت داده است، خیلی زیباتر و دلپذیرتر و کاراتر است.

یک بدنساز بعد از مدتی ممکن است نتواند روزه بگیرد. او با آنکه قوی است ولی قادر به تحمل گرسنگی و پایین آمدن هورمونهای بدنش نیست. ما باید طوری زندگی کنیم که روزه مان به هم نخورد. بنابراین استایل زندگی و سبک ورزش خود را طوری انتخاب کنیم که بتوانیم ادامه دهیم و روزه خود را از دست ندهیم. همانطور که گفته شد روزه یک کتاب است و این کتاب باید استایل زندگی ما باشد. در سال، یک ماه به این امر اختصاص می دهیم. وقتی یک بدنساز به حالتی میرسد که دیگر نمیتواند روزه بگیرد، یعنی سبک ورزیش غلط و افراطی بوده است و در آینده برایش دردسرساز میشود. نماز و روزه کتاب هستند و ضروری و اینها را نباید یک آپشن بحساب آورد. ما باید زمانبندی خواب و بیداری خود را طوری تنظیم کنیم که بتوانیم نمازمان را بجا آوریم و آن را از دست ندهیم. کسی که تا ساعت یک و دو نصف شب نمی خوابد و فیلم نگاه میکند، قطعا نمازهایش را از دست میدهد و این سبک و استایل غلطی است. روزه بهترین فرصت جهت تصحیح این استایلهای غلط است و همچنین روزه بهترین فرصت برای تصحیح لایه های بالایی است.

آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمین